La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

Año XXVIII No. 20 31 de octubre 2022

Medallas y Reconocimientos por años de servicio 2022

LXIV Reunión Anual de la AMINCMNSZ

60 años de servicio

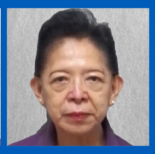
CONRADO VAZQUEZ MARGARITA

55 años de servicio

PEREZ GIL ROMO SARA ELENA

45 años de servicio

ALVARADO AGUILAR ELVIA



CORIA CARRASCO JULIA

GALVAN LOPEZ ISABEL

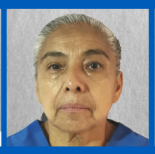
GARCIA ORTEGA TERESITA

LOPEZ JUAREZ RAQUEL

MARTINEZ BECERRILL MARINA

MONSALVO RUEDA SOFIA CATALINA

MUTCHINICK BARINGOLTZ OSVALDO MAXIMO



QUEVEDO JIMENEZ VIRGINIA

ROSAS ROMERO MARIA DE JESUS REYNALDA

Ceremonia de Entrega de Medallas y Reconocimientos por años de servicio 2022 en el INCMNSZ

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

incmnsz

La Camiseta

Órgano Oficial de Comunicación Interna

No. 690 **31 octubre 2022**

CONTENIDO

EDITORIAL 1

SER INCMNSZ 2
- Ceremonia de Entrega de Medallas y Reconocimientos por años de servicio 2022 en el INCMNSZ

PARA CONOCERNOS 4
- Personal de 20 a 25 años de Servicio Institucional

ENTÉRATE 6
- Personal de 25 a 60 años de Servicio Institucional

ARTE Y CULTURA 13
- Sesión Cultural dedicada al Departamento de Dermatología

DÍA NARANJA INCMNSZ 14
- Tiempo de actuar

VIDA LABORAL 15
- Equidad de Género y Salud

EQUIDAD Y GÉNERO 16
- Acoso, una plaga difícil de erradicar

CULTURA DEL BIEN COMER 17
- Lenteja
- Hamburguesa de Lenteja

SABÍAS QUE 18
- Efemérides de la salud

TU SALUD 19
- Vacúnate contra Influenza

FORO DEL LECTOR 20
- Agradecimiento al área de Preconsulta

TU HISTORIA CON EL INSTITUTO 21
- LXIV Reunión Anual de la AMINCMNSZ

ESPACIO DE LECTURA 22
- *Al morir Don Quijote* Khaled Hosseini

HABLEMOS DE ENFERMERÍA 23
- Corrección de escritos bajo una mirada científica-humana de enfermería

CAMPAÑA INSTITUCIONAL 24
- A los primeros 75 años del INCMNSZ, tú, ¿cómo visualizas el futuro?

La Camiseta es una publicación quincenal del Instituto. Los artículos publicados son responsabilidad del autor.

Como cada año, uno de los eventos más significativos para la comunidad Institucional es la **Ceremonia de Entrega de Medallas y Reconocimientos por años de servicio 2022 en el INCMNSZ**, que representa la máxima expresión de la **pertenencia y apego Institucional. En esta ocasión, dos integrantes del Instituto representan, en especial, estos atributos: Margarita Conrado Vázquez, quien cumplió 60 años de permanencia Institucional y Elena Pérez Gil-Romo que tiene 55 años de servicio en la Institución.**

Los otros miembros del Instituto que de igual forma son ejemplo del apego al INCMNSZ son aquellas personas que cumplieron 20, 25, 30, 35, 40 y 45 años de formar parte de esta casa. En este contexto, en las secciones ***Ser INCMNSZ***, ***Para Conocernos*** y ***Entérate***, se da cuenta de ello.

En ***Sabías que***, se presentan algunas efemérides de la salud conmemoradas durante la segunda quincena de octubre, tales como: 17 de octubre, **Día Mundial contra el Dolor**, 18 de octubre, **Día Mundial de la Menopausia** y 19 de octubre, **Día Internacional de Lucha contra el Cáncer de Mama**.

El **Dr. Eric Ochoa Hein**, adscrito a la **Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad de la Atención Médica del INCMNSZ**, en la sección ***Tu Salud***, expresa la importancia de **vacunarse contra Influenza** y da a conocer un **panorama de esta enfermedad**.

El 12 de octubre de 1946 se fundó el Instituto, hoy, a **76 años de su creación, el personal del INCMNSZ expresa el orgullo de pertenencia** como se expone en la sección ***Campaña Institucional***, siendo un reflejo del apego a la Institución.

Inspiración para trabajar con entusiasmo y excelencia

Ceremonia de Entrega de Medallas y Reconocimientos por años de servicio 2022 en el INCMNSZ

Dra. Dora Valenzuela de la Cueva/Departamento de Comunicación y Vinculación

Lic. Ricardo García Lancheño

Como cada año, en el Aniversario del INCMNSZ, se llevó a cabo la Ceremonia de Entrega de Medallas y Reconocimientos al Personal por años de servicio el 28 de octubre a las 11:00 horas.

La presentación del evento y de los nombres de los trabajadores que se hicieron acreedores a las medallas por 20, 25, 30, 35, 40, 45, 55 y 60 años de servicio, estuvo a cargo del Lic. Ricardo García Lacheño, Subdirector de Recursos Humanos del Instituto quien expresó:

"Con motivo del 76 Aniversario del Instituto, se celebra la Ceremonia de Entrega de Medallas y Reconocimientos al Personal por años de servicio que se lleva a cabo de forma virtual, debido a las condiciones en las que nos encontramos aún por la Pandemia de COVID-19. Sin embargo, se está transmitiendo a través de la redes sociales y en la página institucional para todo público.

Para nuestra querida casa, representa uno de los eventos más importantes y emblemáticos que celebramos año con año".

Posteriormente, la Dra. Nayelli Cointa Flores García, médica e investigadora, adscrita a la Departamento de Gastroenterología, expresó algunos mensajes entre cada bloque de galardonados.

"Es para mí, un gran honor formar parte de esta ceremonia que inspira para ejercer con entusiasmo y excelencia nuestras labores de cada día dentro de este Instituto y es que, los días que se transforman en semanas, las semanas que se vuelven meses y después años, son mucho más que tiempo, representan pasión, pertenencia y amor por nuestro Instituto más allá de un simple trabajo.

Felicidades a los que cumplen 20 años de servicio. El ambiente está impregnado de una emoción, sobre todo, de satisfacción porque después de los años que ustedes han pasado en nuestro querido Instituto, pueden sentirse orgullosos de ser parte de esta casa; en la que la ciencia, la tecnología, el arte y el humanismo, se fusionan con singular equilibrio.

Dra. Nayelli Cointa Flores García

20 años de servicio

HUERTA GARCIA
MARIA TERESA
JIMENEZ LOPEZ
ADELA
JUAREZ MARTINEZ
MARIA DE JESUS LILIANA
LEDESMA ZAMORA
ALIZANDRO
LOPEZ LIRA
MIGUEL ANGEL
LOZANO HERNANDEZ
JORGE LUIS
MARTINEZ BENITEZ
BRAULIO
MARTINEZ CARRANZA
ANA LILIA
MARTINEZ LOPEZ
JAVIER
MARTINEZ SAMPABLO
OCTAVIO
MATEOS SOLARES
ALMA DELIA
MIRELES AVILA
ANA LAURA
MORALES CERDAN
JOSE CARLOS
OLVERA BERROCAL
JAZMIN
PAZ HERNANDEZ
MARIA DEL CARMEN
PEREZ MENDEZ
ROSALBA
PICHARDO ONTIVEROS
EDGAR
QUINTANA CAMARGO
LIZ GIOVANNA
RAMIREZ LINARES
FELIPE
RAMIREZ LOPEZ
DIEGO
RAMIREZ RODRIGUEZ
CLAUDIA
RANGEL PARRA
ANGELICA
REMUS GALVAN
ROXANA VERONICA
REYNA CARBAJAL
JOAQUIN ALBERTO
RIOS URIBE
LAURA ANGELICA
RODRIGUEZ COVARRUBIAS
FRANCISCO TOMAS
ROJANO AGRAZ
MARIA DEL CARMEN CAROLINA
ROMERO TELLEZ
CONCEPCION
SANDOVAL PADILLA
RICARDO ALFONSO
SANTILLAN VAZQUEZ
JORGE ALBERTO

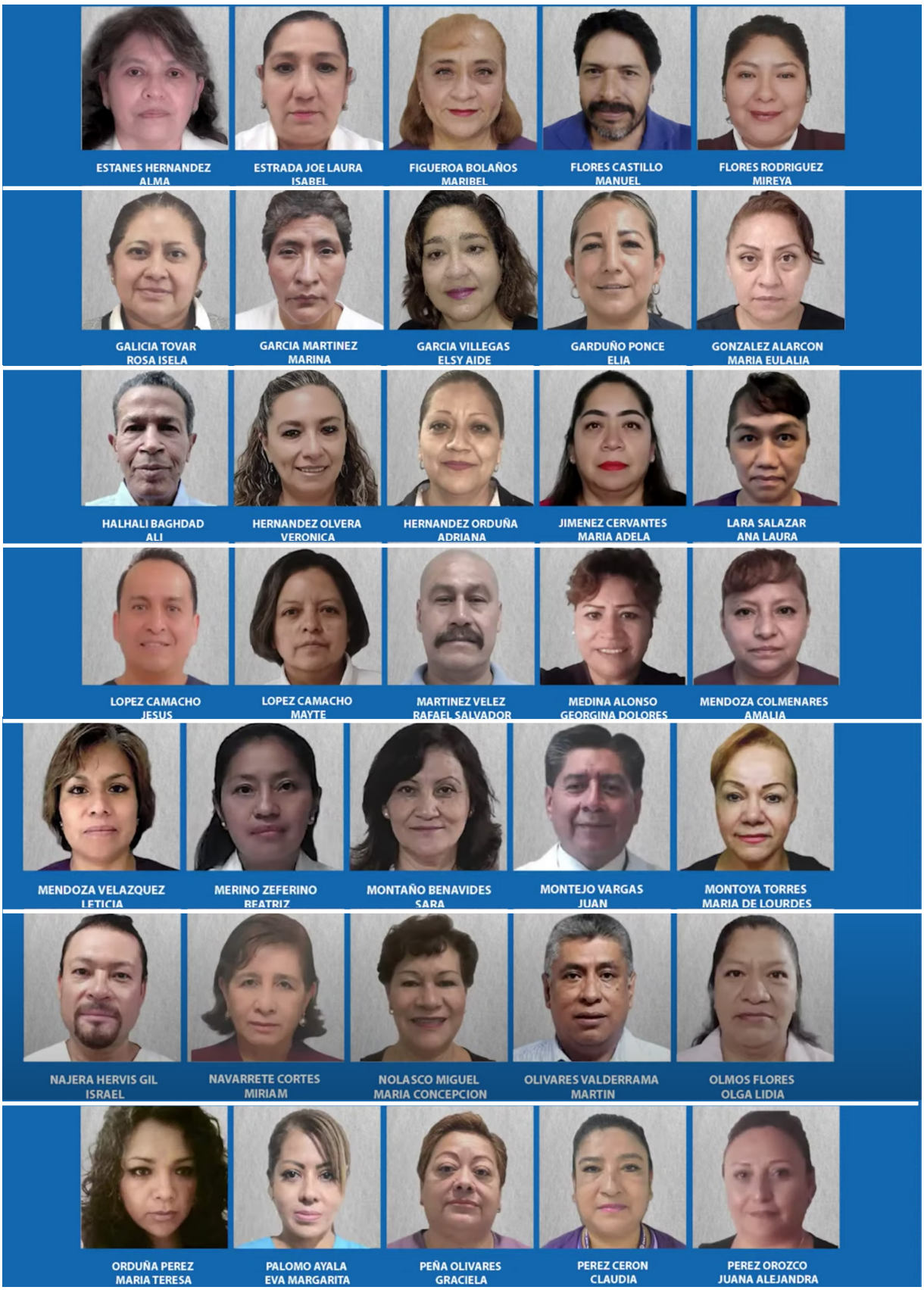
Muchas felicidades a los que reciben su medalla por 25 años. En el INCMNSZ, tenemos una Misión ante nuestros pacientes y la sociedad. Esto implica una responsabilidad superlativa, que es muy valiosa, en donde más allá de ejercer los conocimientos técnicos y especializados que cada área lleva también la calidez en el trato, nos distingue.

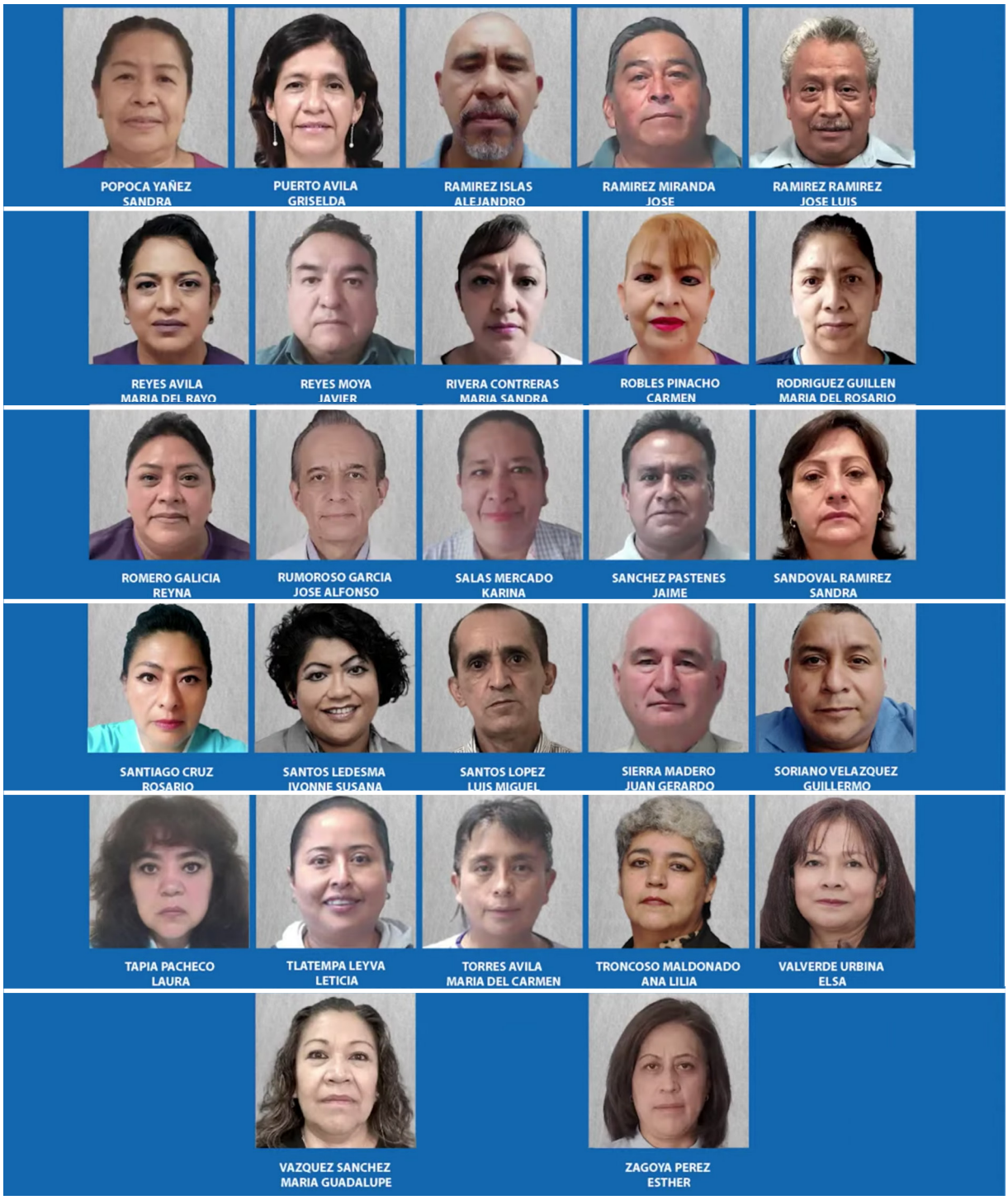
25 años de servicio

HERNANDEZ DORAZCO LETICIA
HERNANDEZ HERNANDEZ RICARDO
HERNANDEZ MENA JUSTO MIGUEL
HERRERA JIMENEZ ERNESTO MANUEL
IBARRA GONZALEZ VIOLETA
JACINTO HERNANDEZ LETICIA
JIMENEZ GALICIA DANIEL
JIMENEZ JIMENEZ KARINA LILIANA
JUAREZ ARELLANO SANDRA GUADALUPE
LIRA REYES ANA ROSALIA
LOPEZ ALVARADO CIRILO JUAN JOSE
LOPEZ CERVANTES MARIA DEL ROCIO
LOPEZ ESTRADA ANGELINA
LOPEZ HERNANDEZ MARIA AURELIA
LOPEZ JAIMES DAVID
LOPEZ MORENO JOSE LUIS
LOPEZ VELAZQUEZ JESUS LAZARO
MARTINEZ MARTINEZ FLORENTINO
MARTINEZ MENDEZ JUAN SAUL
MEJIA FERNANDEZ JUAN JESUS
MENESES MORALES ELPIDIO
MIRANDA ARAIZA MARIO
NEGRETE PEREZ HERIBERTO
OVALLE JUAREZ CLAUDIA
PARGA YEPEZ JESUS
PEREZ NAJERA UBALDO
RAMIREZ CAZARES JOSE LUIS
RIVERA MARTINEZ FRANCISCO
RODRIGUEZ ACOSTA CESAR ALBERTO
ROSAS ARRIAGA MARITZA
ROSAS TORRES MARTIN GABRIEL
RUIZ ARREGUI LILIANA
SANCHEZ MASTRANZO FABIAN
SANCHEZ VARGAS PETRA ELENA
SANTIAGO CANO VIRGINIA

Felicidades a todos aquellos que reciben el reconocimiento por 30 años de permanecer en el INCMNSZ. Quisiera recordarles dos de los preceptos básicos de la Mística Institucional: *sentir orgullo de pertenecer a la Institución* y, *mantener permanente apego a la más estricta ética profesional*, sin importar en el área en la que nos desenvolvemos.

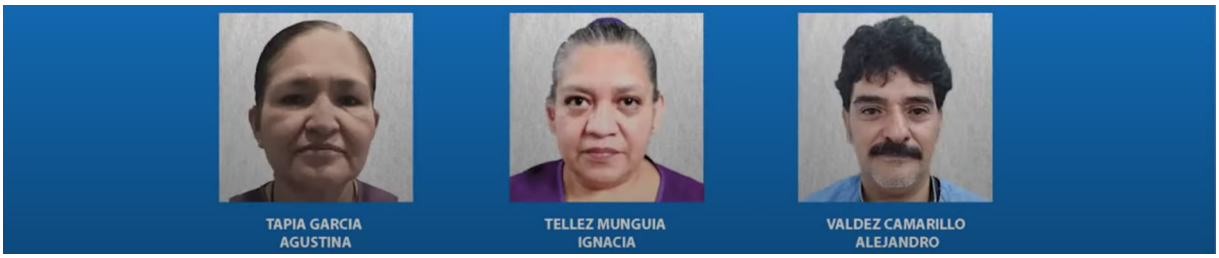
30 años de servicio


ESTANES HERNANDEZ ALMA
ESTRADA JOE LAURA ISABEL
FIGUEROA BOLAÑOS MARIBEL
FLORES CASTILLO MANUEL
FLORES RODRIGUEZ MIREYA
GALICIA TOVAR ROSA ISELA
GARCIA MARTINEZ MARINA
GARCIA VILLEGAS ELSY AIDE
GARDUÑO PONCE ELIA
GONZALEZ ALARCON MARIA EULALIA
HALHALI BAGHDAD ALI
HERNANDEZ OLVERA VERONICA
HERNANDEZ ORDUÑA ADRIANA
JIMENEZ CERVANTES MARIA ADELA
LARA SALAZAR ANA LAURA
LOPEZ CAMACHO JESUS
LOPEZ CAMACHO MAYTE
MARTINEZ VELEZ RAFAEL SALVADOR
MEDINA ALONSO GEORGINA DOLORES
MENDOZA COLMENARES AMALIA
MENDOZA VELAZQUEZ LETICIA
MERINO ZEFERINO BEATRIZ
MONTAÑO BENAVIDES SARA
MONTEJO VARGAS JUAN
MONTOYA TORRES MARIA DE LOURDES
NAJERA HERVIS GIL ISRAEL
NAVARRETE CORTES MIRIAM
NOLASCO MIGUEL MARIA CONCEPCION
OLIVARES VALDERRAMA MARTIN
OLMOS FLORES OLGA LIDIA
ORDUÑA PEREZ MARIA TERESA
PALOMO AYALA EVA MARGARITA
PEÑA OLIVARES GRACIELA
PEREZ CERON CLAUDIA
PEREZ OROZCO JUANA ALEJANDRA



Felicidades a quienes cumplen 35 años en el INCMNSZ. Decía el maestro Zubirán que nuestra casa es una escuela de médicos, pero más allá de eso, también implica muchas otras áreas que van desde enfermería, hasta áreas administrativas e intendencia. Nuestro Instituto, también es una escuela de hombres y mujeres, donde se aprende a reconocer las propias debilidades y deficiencias, así como, a establecer lazos de afecto entre todo el personal.

35 años de servicio



Una felicitación para los miembros que reciben una medalla y su reconocimiento por 40 años. Es importante ejercer nuestro trabajo en un ambiente de compañerismo, sin esperar el reconocimiento a una intervención personal. No buscamos la gloria individual; porque el esmero colectivo nos parece más apreciable y más eficiente. En palabras del Dr. Zubirán: *somos todos, en el hospital, parte de un organismo que en sí y por el conjunto de sus hombres y mujeres es más valioso que cualquiera de ellos individualmente*.

40 años de servicio

No se dice fácil cumplir 45 años de labor. ¡Muchas felicidades!. Cada uno forma parte de una familia que comparte una filosofía en común que es la excelencia, que caracteriza a la Institución insigne de la medicina mexicana. Por lo que todos debemos sentirnos sumamente orgullosos.

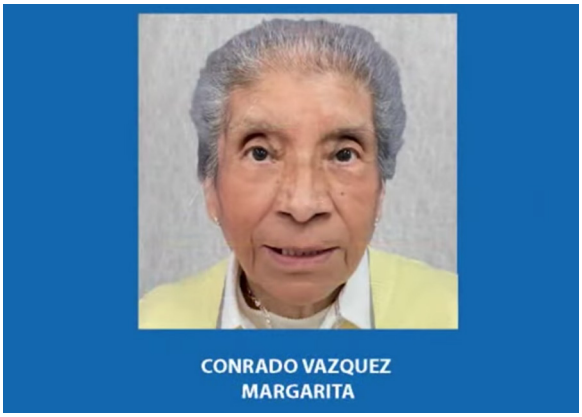
45 años de servicio

Felicidades por 55 años de permanencia Institucional. Como ven, este evento nos contagia de inspiración; imaginar nuestros pasillos, en cada rincón del Instituto, trabajando, formando parte de su legado para la sociedad, es, simplemente, sublime.

55 años de servicio

Es un orgullo ver que alguien permanece tanto tiempo prestando sus servicios para la Institución, **60 años**.

60 años de servicio



Muchas felicidades por este reconocimiento. Ustedes representan la Mística, son un ejemplo de devoción, cariño y respeto por la Institución.

Al Dr. José Sifuentes Osornio, nuestro Director General, le damos las gracias por su entusiasmo, liderazgo y valioso ejemplo para cada miembro del Instituto".

Dr. José Sifuentes Osornio

El Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, quien presidió el evento, expresó su gratitud a todo el personal que día a día realiza su trabajo con empeño, esmero, dedicación y excelencia. Felicitó, a quienes cumplieron años de servicio en el Instituto.

"Esta ceremonia es muy importante en la vida Institucional, dado que celebramos el 76 Aniversario de la fundación del INCMNSZ, es un reconocimiento por los años de servicio.

Damos las gracias a todas estas personas que han recibido estas medallas conmemorativas.

Les agradezco profundamente el esfuerzo, la constancia, la entrega; en suma, su sentido de pertenencia a esta nuestra amada casa.

Por ello, los invito a continuar con esta labor fecunda de mejora y entrega a las labores institucionales que van a fortalecer a esta Comunidad. Muchas gracias y nuevamente, muchas felicitaciones".

El Lic. Ricardo García Lancheño agradeció a los participantes y dio por terminada la ceremonia que representa uno de los eventos más emotivos para el INCMNSZ.

Música de Beethoven y Chopin

Sesión Cultural dedicada al Departamento de Dermatología

Lcda. Palmira de la Garza y Arce/Coordinación de Arte y Cultura

La Sesión Cultural de octubre estuvo dedicada al Departamento de Dermatología. Especialidad que inició en el INCMNSZ en 1947 con médicos Interconsultantes durante sus primeros años.

La Dra. Judith Domínguez Cherit, su jefa actual, narró la historia del Departamento.

En esta celebración, el recital estuvo a cargo de la pianista Guadalupe Parrondo, extraordinaria concertista, que interpretó música de Ludwding Van Beethoven y Frédéric Chopin.

NO A LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER
TIEMPO DE ACTUAR

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados© 2022 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#DiaNaranja #incmnszsevistedenaranja #DeTiDepende #YoMeUno #25deCadaMes

Justicia Social y Derechos Humanos

Equidad de Género y Salud

Segunda y última parte

Dirección de Administración

Como reflexionamos en la entrega anterior, en materia de salud, el género proporciona una serie de condicionamientos sociales, los cuales no se pueden separar de condicionamientos culturales y educativos que demarcan ciertos estados de salud de mujeres y hombres, en ocasiones, los individuos conviven en un medio de valores tradicionales y rígidos de género, determinados por una cierta clase social o grupo étnico, acceso a información, educación escolarizada. En esta edición, revisaremos otro tipo de factor relativo a las etapas del ciclo de la vida.

Las distintas etapas del ciclo de vida, considerando las diferencias de género; ser niño o niña, adolescente, adulto o adulta, anciano o anciana, determina diferencias y desafíos cruciales en habilidades sociales, experiencias de vida, desarrollo corporal, etcétera. Si bien, el eje de análisis puede estar centrado en influencia del género en el estado de salud, no puede verse aislado de los demás condicionamientos y al analizar una realidad concreta habrá que considerar los aspectos de género, dependiendo de cada contexto.

Ahora bien, existe un enfoque de género en el ámbito de la salud, mismo que explica cómo intervienen las condiciones y relaciones de género en el proceso de determinación de la salud-enfermedad-atención, además, promueve la equidad de género en políticas y prácticas de salud, así como la participación activa de las mujeres en la toma de decisiones que atañen directamente a su cuerpo y a su salud.

Si todo lo anteriormente mencionado se entiende, advierte y ejecuta, no debería existir ningún inconveniente para que una sana, adecuada y libre convivencia opere al interior del INCMNSZ, sin embargo, en caso de que se perciba algún exceso o defecto al respecto, podrá solicitar el apoyo del Comité de Ética o al Órgano Interno de Control.

¡Yo también soy INCMNSZ!

Autores: Andrea Macías Reyna, Pedro Domingo Rivera Pérez y Carlos Augusto Sánchez Morales.

Gran problema de Salud Pública

Acoso, una plaga difícil de erradicar

Segunda parte

Brenda González García, Tania Alejandra Galicia Álvarez, Samantha Pierson Ortega y Delia Borunda Nava

En este número, expondremos algunos tipos de acoso.[1] Entre ellos se encuentran:

Acoso Escolar: en centros de enseñanza, es el que uno o varios alumnos ejercen sobre otro, con el fin de denigrar y vejarlo ante los demás.

Acoso Laboral: es la práctica ejercida en el ámbito del trabajo y consistente en someter a un empleado a presión psicológica para provocar su marginación.

Acoso Psicológico: es en las relaciones personales, consistente en dispensar un trato vejatorio y descalificador a una persona, con el fin de desestabilizarla psíquicamente.

Acoso Moral: es aquel comportamiento que atenta contra la dignidad de una persona y se ejerce de forma reiterada y prolongada en el tiempo.

Acoso Sexual: es el que tiene por objeto aprovecharse sexualmente de una persona, frecuentemente, abusando de una posición de superioridad.

La ONU considera las siguientes conductas como Acoso Sexual[2]:

- Insinuaciones
- Comentarios de tipo sexual o sobre la apariencia del cuerpo
- Silbidos
- Piropos
- Comentarios de doble sentido
- Exhibición de pornografía
- Exhibición de órganos sexuales
- Gestos y miradas lascivas
- Exigencias sexuales (verbales o no de hecho)
- Roces
- Manoseo
- Apretones
- Pellizcos
- Empujones
- Frotes contra la persona de una manera sexual
- Seguimiento o acecho.

1. Benito Sotelo Villa. (2019). Análisis comparado internacional de la legislación contra el acoso sexual en espacios públicos. 2019, de ONU Mujeres Sitio web: https://mexico.unwomen.org/es/digiteca/publicaciones/2019/06/analisis-comparado-legislacion.
2. UNICEF. (2019). ONU México hace un llamado a eliminar todas las formas de violencia sexual contra las mujeres y las niñas. 2022, de UNICEF Sitio web:

Lenteja

La planta de la lenteja (*Lens esculenta*), de la familia de las leguminosas o *papilionáceas*, llega a medir unos 50 centímetros de altura. De flores azul claro o lila; dispuestas en pequeños racimos, desarrolla unas vainas en las que crecen una o dos lentejas, unas semillas redondas y con una curvatura perfecta. De ahí que la palabra «lente» derive de ellas.

Aporta proteínas, fibra, así como una gran variedad de minerales como hierro, potasio, calcio, magnesio, fósforo, zinc y selenio.

Contienen más de una décima parte de fibra, tanto soluble como insoluble, que contribuye a esa lenta absorción de la glucosa, además, un elevado poder saciante, facilita el tránsito intestinal. Se puede mejorar la absorción del hierro si se toma junto con alimentos ricos en vitamina C, como pimientos, tomates o verduras y frutas en general.

Es imprescindible para la comunicación entre neuronas y la formación de tejidos musculares, huesos y dientes.

Cuadernos de **nutrición**

Hamburguesa de Lenteja

Ingredientes:

1 cebolla
2 dientes de ajo
1⁄2 taza de espinaca troceada
1/2 jitomate en rebanadas
1/2 cebolla morada (en rodajas)
1 pan para hamburguesa
1 taza de lentejas cocidas
1 huevo
4 cucharadas de aceite de olivo
Al gusto: cilantro, oregano, comino y sal

Modo de preparación:

Remojar las lentejas durante la noche. Cocer las lentejas con suficiente agua agregándole los ajos y la mitad de la cebolla. Una vez cocidas las lentejas, licuarlas junto con el huevo, el cilantro, el perejil y las especias.

En un sartén caliente agregar un poco del aceite, y acitronar la mitad de cebolla cortada en cubitos, una vez que acitrone agregarla a la mezcla de las lentejas y formar las hamburguesas. En el sartén poner el resto del aceite para poner las hamburguesas, estar al pendiente de voltear cuando se dore cada parte. Una vez que estén doradas, armar la hamburguesa con el pan, las espinacas, el jitomate y la cebolla morada.

Fuente: Menús altos en proteína ricos en alimentos con proteína de orígen vegetal. Departamento de Fisiología de la Nutrición. Página 16.

17 de octubre, Día Mundial contra el Dolor

Mejorar la calidad de vida de las personas con dolor

Esta conmemoración tiene como objetivo hacer un llamamiento sobre la necesidad de encontrar, con urgencia, alivio al sufrimiento que padecen las personas con enfermedades causantes de dolor.

La mayoría de las personas han sentido dolor alguna vez en su vida. De hecho, según las estadísticas, el 50% de las personas que acuden a recibir atención primaria es por causa de algún dolor.

Fuente: https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-contra-el-dolor

18 de octubre, Día Mundial de la Menopausia

Cognición y estado de ánimo: el lema 2022, OMS

El objetivo principal de este Día es educar a las personas, principalmente, a las mujeres, sobre esta etapa de sus vidas, indicándoles cuál es el estilo de vida que deberán llevar, los síntomas y las enfermedades más frecuentes que se desencadenan, producto del cambio hormonal.

Uno de los síntomas de la menopausia es la niebla mental, olvidar algunas palabras o números o no saber dónde hemos dejado las llaves, distracción mental y dificultad para concentrarse. Por ello, el lema de 2022 es *Cognición y estado de ánimo*.

Fuente: https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-menopausia

19 de octubre, Día Internacional de Lucha contra el Cáncer de Mama

Sensibilizar sobre la importancia de la detección precoz

Esta fecha pretende sensibilizar a la población con un mensaje clave: la importancia de la detección precoz, a fin de mejorar el pronóstico y la supervivencia de los casos de Cáncer de Mama, lo cual sigue siendo la piedra angular de la lucha contra esta enfermedad.

Actualmente, es el cáncer más frecuente en las mujeres, tanto en los países desarrollados como en desarrollo. La mayoría de las muertes por Cáncer de Mama se producen en los países de ingresos bajos y medianos, donde gran parte de los casos se diagnostican en un estadio avanzado, sobre todo, por la escasa concientización y las barreras que dificultan el acceso a los servicios de salud.

Fuente: https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-contra-cancer-2022-por-unos-cuidados-mas-justos

Inicia la temporada de Influenza Estacional

Vacúnate contra Influenza

Lcda. Liliana Morán Rodríguez/Departamento de Comunicación y Vinculación

La Influenza es una enfermedad respiratoria que causa Gripe y en casos graves, Neumonía o muerte. Uno de los tipos de Influenza es la estacional, que se presenta cada año, principalmente, en las temporadas de invierno y primavera. ¡Y contamos con vacunas para prevenirla!

"Al vacunarte contra Influenza podrás generar anticuerpos a las dos semanas siguientes. No significa que no puedes infectarte o enfermar, pero las vacunas logran proteger contra enfermedad grave, hospitalizaciones y la muerte", explicó, en entrevista para La Camiseta, el doctor Eric Ochoa Hein, adscrito a la Subdirección de Epidemiología Hospitalaria y Control de la Calidad de la Atención Médica del INCMNSZ.

Aclaró que cada año, debemos vacunarnos porque nuestra inmunidad, luego de la vacunación, es de aproximadamente seis u ocho meses. Lo ideal es vacunarnos cuando comienzan las campañas de vacunación porque nos protege justo en la temporada donde más circula el virus.

"Además. el virus muta constantemente y la vacuna que nos protegió el año anterior, ya no nos protege para la nueva temporada en la que comienza a circular: tenemos datos de que el 97% de las personas que fallecen por Influenza, no estaban inmunizadas con la vacuna de la temporada en la que murieron".

Destacó que a pesar de que la vacunación es la mejor medida de protección contra esta enfermedad tan contagiosa, no debemos despreciar el resto de medidas que nos ayudan a prevenir la Influenza y otras enfermedades respiratorias; acciones, tales como: seguir usando mascarillas, ventilar espacios, evitar permanecer por mucho tiempo congregados con muchas personas y continuar con el lavado frecuente de manos con agua y jabón.

El también encargado de la salud de los trabajadores, así como de la vigilancia y prevención de infecciones dentro del INCMNSZ, nos recordó que la campaña de vacunación para el personal y los pacientes ya comenzó y afirmó que: "Después del inicio de la Pandemia por la COVID-19, sí hubo un aumento de interés por no enfermarse de infecciones respiratorias y por aplicarse vacunas, pero este 2022, se ha visto ligeramente reducida la participación".

Amabilidad y empatía

Agradecimiento al área de Preconsulta

Eliza/paciente del INCMNSZ

Soy Eliza, acabó de ingresar como paciente al Instituto. Estoy muy agradecida con preconsulta y el servicio que me dieron, desde la entrada con los policías, seguida de la recepción, la encargada y el médico que me revisó y aprobó mi ingreso a este magnífico Instituto, en donde, primero Dios y con la ayuda de ustedes, voy a recuperar la salud.

Gracias a todos por su amabilidad y empatía.

Área de Preconsulta

Lazos de amistad

LXIV Reunión Anual de la AMINCMNSZ

Dra. Dora Valenzuela de la Cueva/Departamento de Comunicación y Vinculación

Del 12 al 14 de octubre del presente año, se llevó a cabo la LXIV Reunión Anual de la Asociación de Médicos del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (AMINCMNSZ). Evento que reunió a la comunidad médica del INCMNSZ con el objetivo de compartir conocimientos en un marco de convivencia amistosa.

El Dr. José Sifuentes Osornio, Director General del INCMNSZ, al respecto, expresó que el Dr. Salvador Zubirán fundó la AMINCMNSZ bajo el principio de la relación amistosa entre los médicos del Instituto.

"La Reunión Anual de la AMINCMNSZ es una forma de reunir a los colegas que han egresado del INCMNSZ para que mantengamos vínculos fraternos de amistad que ha distinguido a la gente de Nutrición. La idea es fortalecer la amistad y continuar con la cohesión en torno a esta idea de excelencia. Por ello, esta agrupación se fundamenta en los lazos amistosos.

De igual forma, brinda la oportunidad a la gente joven, en este caso, a los médicos residentes en formación para que presenten sus trabajos académicos y al mismo tiempo, en un ambiente de camaradería, se expongan sus trabajos a la crítica constructiva para que puedan mejorarlos, con el fin de aprender en este entorno y saltar a otros escenarios con un mejor trabajo.

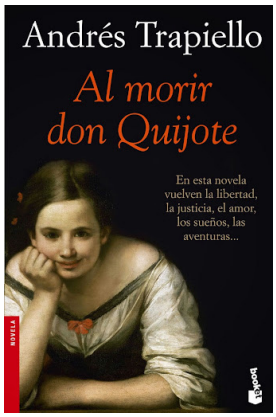
Agregó que esta reunión fue particularmente especial porque durante dos años, no hubo reuniones presenciales: "Fue una reunión, en la que hubo muy buena asistencia, sobre todo, hubo una muestra genuina de amistad, al ver muchos colegas de otros estados que acudían a este llamado y disfrutaron de la reunión. Disfrutamos mucho las reuniones académicas, pero también y de manera intensa, las actividades sociales.

Es importante que los médicos mantengamos viva la esencia de nuestra Institución, de nuestra alma mater, que es la Mística Institucional, la cual debemos leer para recordar que sus principios nos ayudan a entender nuestro quehacer dentro de la Institución, pero, sobre todo, nuestro quehacer profesional"

Intriga, ironía y peripecia literaria

Al morir don Quijote
Andrés Trapiello

Lcda. María Concepción Nolasco Miguel/ Departamento de Comunicación y Vinculación



Andrés Trapiello (Manzaneda de Torío, España, 10 de junio 1953) es historiador, novelista y poeta. Autor de novelas, un diario, libros de ensayo, poemarios, entre ellos están: *Los amigos del crimen perfecto, Los confines, Salón de pasos perdidos, Las armas y las letras*; es, además, el autor de la prestigiosa traducción al castellano actual del *Quijote*. Ha sido merecedor de preseas como: Premio de la Crítica de Poesía Castellana, Premio Nadal 2003, entre otros.

En su obra, *Al morir don Quijote* (2004), Trapiello construye una novela en la que conjuga intriga, ironía y peripecia literaria, consiguiendo una narración interesante que toma como punto de partida el mayor clásico español de todos los tiempos, un hito de la literatura contemporánea.

Un soleado día de octubre de 1614, fallecía el señor Alonso Quijano, conocido como don Quijote de la Mancha, era acompañado y rodeado por conocidos y amigos. Ese mismo día, por la tarde, se enterraría en presencia de todo el pueblo. La novela de *don Quijote de la Mancha* llegaba a su fin, pero no así, de quienes la vida del Ingenioso Hidalgo había sacado del anonimato. Trapiello analiza minuciosamente qué ocurrió al morir don Quijote.

Sabías que…

Los tres últimos Premios Nobel de la Literatura otorgados a personas del sexo masculino son:

- **Kazuo Ishiguro** (Nagasaki, 1954) Escritor británico de origen japonés que escribe en lengua inglesa. Además de escribir novelas que destacan por su fuerza emocional, trabajó como guionista para la televisión británica. Recibió el **Premio Nobel de Literatura 2017**.
- **Peter Handke** (Griffen, 1942) pensador, ensayista, novelista, poeta, dramaturgo y cineasta austriaco. Ganador del **Premio Nobel de Literatura 2019**.
- **Abdulrazak Gurnah** (Zanzíbar, 1948) Novelista tanzano que escribe en lengua inglesa y reside en el Reino Unido desde su adolescencia. Por su penetración inflexible y compasiva de los efectos del colonialismo y los destinos de los refugiados en el abismo entre culturas y continentes, fue galardonado con el **Premio Nobel de Literatura 2021**.

Te recordamos que puedes solicitar libros en español o en inglés para préstamo a domicilio en el Espacio de Lectura, en el Departamento de Comunicación y Vinculación, ubicado en el segundo piso de la Unidad de Investigación, junto a la fuente del Quijote.

La corrección de textos un eslabón para la publicación científica

Corrección de escritos bajo una mirada científica-humana de enfermería

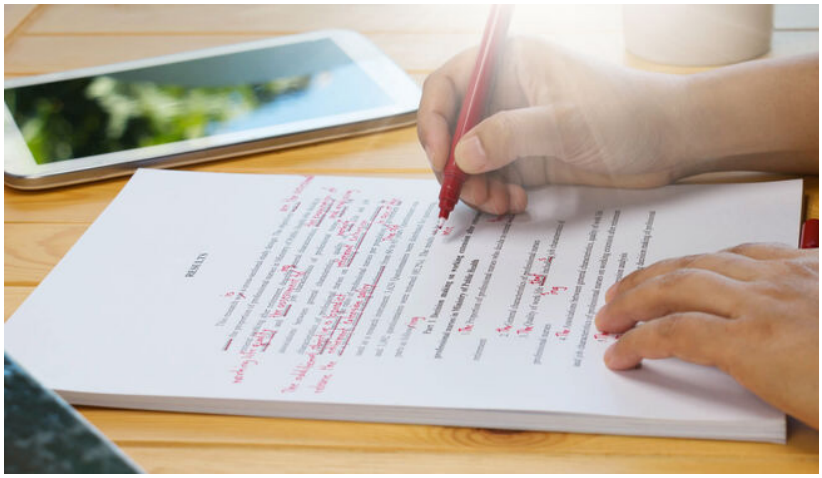
Mtra. Lizeth Gpe. López López/ Adscrita al Depto. de Educación Continua en Enfermería

El corrector de textos es una persona especialista en lenguaje, que se ocupa de observar, revisar, analizar y reestructurar los escritos. Para quienes hemos tenido la oportunidad de publicar en alguna revista o en un capítulo de libro sabemos que nuestras producciones escriturales no siempre se publican tal cual las creamos originalmente, sino que previamente, los escritos deben pasar por un proceso de corrección, tanto de textos como de estilo y que va de acuerdo a cada profesión, así como a la revista o editorial propuesta para publicar.

El objetivo del proceso de corrección es mejorar la calidad de escritura de los textos, es decir, que al leer sean claros, entendibles y cumplan con las características de coherencia y cohesión para alcanzar el objetivo para lo que fue creado, asimismo es importante que cumpla con las reglas gramaticales y con el lenguaje de cada profesión o área de especialidad. En el caso de nuestros textos, la corrección debe ir basada en los aspectos científicos, éticos y humanos que caracterizan nuestros cuidados y que deben ser permeados también en nuestros escritos.

Cuando leemos un artículo científico o de divulgación la mayoría de veces consideramos el nombre del autor y su trayectoria académica o científica, e incluso, podemos evaluar u opinar sobre la pertinencia e importancia del tema, pero rara vez consideramos que detrás de esa presentación se encuentra implícito el trabajo de otros profesionistas editoriales como el corrector. Si bien, a este especialista no le pertenece alguna autoría en la corrección, es importante reconocer su gran labor.

El especialista en corrección debe ser competente para considerar la intensión del autor, identificar el lenguaje y la audiencia a la que va dirigido el mensaje. Destacamos que como parte de un equipo editorial es invaluable su función porque su trabajo permite elevar la calidad de nuestras publicaciones científicas por ello, hoy queremos agradecer y reconocer a todos aquellos correctores de textos que permanecen en el anonimato. Muchas felicidades en su día, 27 de octubre "Día Internacional de la Corrección de Textos".



Respuesta del personal

A los primeros 75 años del INCMNSZ, tú, ¿cómo visualizas el futuro?

Dirección de Comunicación Institucional y Social/Departamento de Comunicación y Vinculación

Comparte tu experiencia en la página www.incmnsz.mx/sección: Tú, ¿cómo visualizas el futuro? (encuesta)

MÍSTICA
INCMNSZ
así somos

Convivencia Amable

"Es tradición, unión, dignidad, educación, respeto y servicio".

¡y aquí la vivimos diario!

Tomados del libro Mística Institucional, MAPorrúa, 2021

Coordinación: Departamento de Comunicación y Vinculación

Derechos reservados© 2022 INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

#mistica #misticaincmnsz #campañaincmnsz #asisomos #yaquilavivimosdiario

INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

Misión

Mejorar la salud a través de atención médica especializada, formación de recursos humanos e investigación biomédica, con un enfoque integral y de excelencia en beneficio del ser humano y su entorno.

Visión

Ser una institución referente que aporte creatividad, originalidad e innovación en salud.

Valores

Honradez • Vocación de servicio • Compromiso social • Creatividad • Humanismo • Libertad
Respeto • Empatía • Equidad • Profesionalismo • Ética • Trabajo colaborativo

La Camiseta

Fundada en 1994

Director General
Dr. José Sifuentes Osornio
Dirección de Comunicación Institucional y Social
Luz María Aguilar Valenzuela
Departamento de Comunicación y Vinculación
Carmen Amescua Villela
Responsable Editorial
Dora A. Valenzuela de la Cueva
Diseño editorial, armado, retoque digital y fotografía
Karina Salas Mercado
Jorge Velázquez Hernández
Revisión
Liliana Morán Rodríguez
Impresión
Sección de Impresión y Duplicación

Si deseas colaborar escribenos a:
camiseta@incmnsz.mx

Consulta la edición digital
www.incmnsz.mx/opencms/Camiseta2022.html

www.incmnsz.mx